



النظام الغذائي الخالي من الجلوتين المسموح والممنوع

قسم التغذية العلاجية

نظام غذائي خالي من الجلوتين

يوجد الجلوتين في القمح، الشعير، الشوفان، الراي (الجاودار او الشيلم).
انك تعاني من حساسية الجلوتين وهذا يعني عدم قدرتك على تحمله فاذا تناولت طعاما يحتوي على الجلوتين فان ذلك سيؤدي الى تعرضك لاضطرابات معوية.

تعليمات عامة

اقرأ قائمة المكونات المكتوبة على المنتج الغذائي قبل استخدامه للتأكد من عدم احتوائها على تلك المواد (القمح، الشعير، الشوفان، الراي (الجاودار او الشيلم)).
بالأضافة الى وجود العلامة الخاصة بخلو المنتج من الجلوتين.

احرص على تناول كمية كافية من البروتينات والفيتامينات والاملاح المعدنية مع بداية اتباع الحمية الخالية من الجلوتين وذلك عن طريق تناول طعام متوازن واستشارة الطبيب واخصائي التغذية لوصف المدعمات الغذائية المناسبة.

بعض المرضى يصبحون غير قادرين على تحمل الحليب لذلك تجنب تناول الحليب فى هذه الحالة و أستشر أخصائى التغذيه لمصادر أخرى للكالسيوم.

يوجد الكثير من المنتجات الغذائية الخالية من الجلوتين في بعض الأسواق والمجمعات التجارية مثل المعكرونة والبسكويت والخبز والطحين وغيرها. يمكن استخدامها مع التأكد من وجود العلامة الخاصة بخلو المنتج من الجلوتين.

قد تدخل منتجات القمح، الشعير، الشوفان، الراى (الجاودار او الشيلم) في تحضير بعض الأطعمة مثل الصلصات ومرق اللحم والشوربات والحلويات والأطعمة بالكاري والأطعمة المغلفة بأي من المنتجات المحتوية على الجلوتين.

نوع الغذاء	الأغذية المسموحة	الأغذية الممنوعة
الخبز و أطعمة الحبوب	انواع الخبز المصنوعة من دقيق القمح الخالي من الجلوتين أو دقيق الذرة او نشا البطاطا والبطاطا الحلوة ودقيق الارز . الأطعمة المصنوعة من الأرز او الذرة مثل دقيق الذرة والارز وشرائح الارز وشعيرية الأرز والدخن والكورن فليكس الغير مضاف اليه شراب الشعير او منتجات القمح	الخبز والفطائر والسمبوسه والرقاق والكعك بأنواعه والمصنواعة من القمح او الشوفان او الشعير كافة الاطعمة المصنوعة من القمح (البرغل، الفريكة، المغربية، المعكرونه، الشعيريه، السميد، المفتول، الجريش، الهريس) او الشوفان او الشعير او الردة.
الخضروات والفواكه	كافة الخضار والفواكه الطازجة والمجمدة. المعلبات من الخضار والفواكه والعصائر الخالية من المنتجات التي تحتوي على الجلوتين	المعلبات من الخضار والفواكه والعصائر المستخدم في تحضيرها المنتجات المحتوية على الجلوتين الخضار المضاف اليها منتجات القمح مثل التبولة والفتوش الخضار المغطاة بأحد منتجات الجلوتين مثل اصابع الزهرة والباذنجان والبروكلي وغيرها. اصابع البطاطس المجمده (فرنش فرايز)
اللحوم والاسماك والدواجن	كافة انواع اللحوم والاسماك والدواجن الخالية من المنتجات المحتوية على الجلوتين	اللحوم والدواجن والأسماك المصنعة المضاف اليها احد المنتجات المحتوية على الجلوتين (المرتديلا والسجق والنقانق والبرغل) اللحوم والاسماك والدواجن المغطاه بأحد منتجات الجلوتين مثل: البروستد والناجت واصابع السمك وغيرها
البيض	البيض الطازج والمجمد ومسحوق البيض	البيض المضاف اليه المنتجات المحتوية على الجلوتين مثل العجة
الاجبان	الاجبان البيضاء والاجبان الصفراء الخالية من المنتجات المحتوية على الجلوتين	الاجبان الصفراء المصنعة باضافة احد المنتجات المحتوية على الجلوتين
البسكويت واغذية الوجبات الخفيفة	الويفرز المصنوع من الارز الاغذية المصنوعة من الذرة مثل الفشار الشيبس واشباهه المصنوع من الذره او الارز	جميع المنتجات المحتوية على القمح، الشعير، الشوفان، الراي (الجاودار او الشيلم) مثل البسكوت والويفرز
الدهون	الزبدة الحيوانية والنباتية والقشطة والزيوت النباتية والمايونيز ومطيبات السلطة غير المضاف لها المنتجات المحتوية على الجلوتين	المايونيز ومطيبات السلطة المتداولة في الاسواق
الشوربات	المرق والحساء المحضر بدون اضافة المنتجات المحتوية على الجلوتين الشوربات المصنعة تجاريا والمصنعه من مواد مسموح بها	المرق والحساء المحضر باضافة احد المنتجات المحتوية على الجلوتين مثل الشوربات البيتيه كالشعيريه والفريكه
الحليب ومنتجاته	جميع انواع الحليب ومنتجاته دون اضافة المنتجات المحتوية على الجلوتين	منتجات الحليب المصنع باضافة احد المنتجات المحتوية على الجلوتين (البوظة والسحلب والهورليكس والاوفالتين)
الحلويات	الحلويات المصنعه من مواد لاتحتوي على الجلوتين مثل الكسترد والمهلبيه المصنعه من نشا الذره والارز . الشكولاته الغير مضاف اليها منتجات الطحين	الكيك والجاتوهات،الكنافه، القطايف ، الغريبة ، المعمول ، البسبوسه، البقلاوه، المن والسلوى، اللقيمات ، البلاليط، الخنفروش ، الخبيص وغيرها السكاكر والتوفي المضاف اليها الطحين